

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 233»**

350089, г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 20, тел./факс (861) 261-78-91

E-mail: [detsad233@kubannet.ru](mailto:detsad233@kubannet.ru)

Подготовила инструктор по ФК  
Т.А.Волкова

**Растим детей здоровыми.**



Крикните громко и хором, друзья  
Деток своих все вы любите? (да)  
С работы пришли, сил совсем уже нет,  
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)  
Я вас понимаю... Как быть, господа?  
Проблемы здоровья решать нужно? (да)  
Дайте мне тогда вы ответ  
Помочь, откажитесь? (нет)  
И последнее спрошу вас я  
Активными будете? (да)

Дети - это цветы жизни. Их рост, здоровье и развитие зависят, прежде всего, от их образа жизни и влияния нас взрослых на их психо - эмоциональное состояние.

Сегодня современный мир оснащен новыми технологическими устройствами: компьютерами, мобильными телефонами, планшетами, которые приносят не только пользу, но и непоправимый вред детскому здоровью. Ребенок погружается в виртуальный мир объектов, теряясь во времени и пространстве, ограничивая себя от реальной жизни.

Постепенно происходит нарушение физиологических особенностей его организма:

- Снижение концентрации внимания.
- Нервные расстройства со стороны ЦНС (плаксивость, неуверенность в себе).
- Нарушение осанки (сутулость, искривление позвоночника).
- Снижается острота зрения.

Если мы хотим видеть здоровых детей, нужно помнить всегда, что их формирование и устремления идут через нас взрослых, через семью, в которой должен быть изначально заложен фундамент здоровья маленького человека.

Поэтому важно учитывать и соблюдать следующие условия:

- Доброжелательные взаимоотношения между родителями и детьми
- Благополучные условия для физического и психического развития ребенка
- Ответственное отношение родителей к здоровью ребенка
- Полноценное питание.
- Соблюдение режима дня
- Привлечение детей к труду.
- Соблюдение санитарно- гигиенических норм.
- Как можно больше проводить времени с ребенком (общие игры, спорт, прогулки на природе).

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

**Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!**